

# Fahrradfahren im Wasser

## Aqua Cycling: Waspo 08 startet mit einem neuen Sportangebot

Mit Eröffnung des neuen Bewegungsbades im Badeparadies an der Eiswiese bietet die Waspo 08 neuerdings auch Aqua Cycling in zwei Kursen an. Man könnte diese sportliche Betätigung auch als Fahrradfahren im Wasser bezeichnen.

Hierzu werden spezielle Wasserfahrräder verwendet, auf denen die Fahrer in hüfttiefem Wasser verschiedene Übungen in Intervallen absolvieren. Hierbei sinkt die gefühlte Belastung der Muskeln, und die Gelenke werden entlastet.

Aqua Cycling wird vor allem in der Rehabilitation und Prävention eingesetzt, bietet aber als schonender

Ausdauersport eine Alternative für unterschiedliche Alters- und Fitnessstypen. Die Kurse finden unter Anleitung eines Trainers in kleinen Gruppen statt.

Termin: dienstags von 11.30 bis 12.15 Uhr und 12.15 bis 13 Uhr, mittwochs von 20.30 bis 21.15 Uhr und 21.15 bis 22 Uhr, jeweils im Badeparadies Eiswiese, Bewegungsbad.

Kursbeginn ist am 16. oder 17. September, ein späterer Einstieg ist auf Nachfrage möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung über die Geschäftsstelle der Waspo 08 Göttingen, per Mailo an [info@waspo.de](mailto:info@waspo.de) oder unter Telefon 05 51 / 70 55 08.

